



## 5 CONSEJOS PARA COMBATIR UN GOLPE DE CALOR

La primavera está por regresar y, con ella, el riesgo de sufrir un golpe de calor. Este tipo de aumento en la temperatura corporal se produce rápidamente y puede poner en riesgo la vida, al provocar daños en el cerebro y otros órganos vitales —como el corazón, los riñones y los músculos—. **Normalmente, surge al realizar una actividad extenuante cuando hace calor o al estar por mucho tiempo en un lugar caluroso. Algunos de los signos y síntomas para identificarlo son:**

- Fiebre de 40 °C o más.
- Cambios en el estado mental o de comportamiento.
- Piel caliente y seca —o sudoración excesiva—.
- Náuseas y vómitos.
- Piel enrojecida.
- Pulso acelerado.
- Respiración rápida.
- Dolor de cabeza
- Desmayo.

Debido a las altas temperaturas, la Secretaría de Salud recomienda mantenerse bien hidratado y evitar la sobreexposición a los rayos solares. De igual forma, es importante utilizar bloqueador solar, ropa fresca, sombreros, gorras y lentes oscuros.

### ¿Qué hacer si ya se experimentan síntomas?

1. Coloca a la persona en una bañera con agua fría o pásale una esponja con agua fresca.
2. Abanícala mientras colocas compresas de hielo o toallas humedecidas en el cuello, las axilas y la ingle.
3. Haz que la persona beba agua fría o alguna otra bebida sin alcohol y cafeína.
4. Realiza RCP si la persona pierde el conocimiento y no muestra signos de circulación.
5. Solicita ayuda médica de inmediato.

Vía: ClickISalud